

## Accompagnement

**Portions :** 6

**Préparation :** 20 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas



# Salade de carottes



45 ml (3 c. à soupe)  
de **mayonnaise**



30 ml (2 c. à soupe)  
de **yogourt nature**

**Vous pouvez  
le remplacer par  
la même quantité  
de mayonnaise.**



15 ml (1 c. à soupe)  
de **sucre**



15 ml (1 c. à soupe)  
de **vinaigre blanc**

**Vous pouvez  
le remplacer par  
du vinaigre de vin  
ou du vinaigre  
de cidre.**



1 ml (¼ c. à thé)  
de **cumin moulu**



6 grosses **carottes**,  
pelées et râpées



80 ml (1/3 tasse)  
de **raisins secs**, hachés

**Vous pouvez  
aussi mettre des  
caneberges séchées  
hachées finement.**

**Pour diminuer  
les risques  
d'étouffement  
des tout-petits :**

Assurez-vous que  
les raisins secs soient  
hachés finement.



**Sel et poivre,**  
au goût

**Cette salade est une savoureuse  
façon d'ajouter des légumes au menu.**

## Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger à la fourchette la **mayonnaise**, le **yogourt**, le **sucre**, le **vinaigre** et le **cumin**.
- 2 Ajouter les **carottes** et les **raisins secs**, puis mélanger.
- 3 **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir ou conserver au réfrigérateur jusqu'au repas.

### Participation de l'enfant

#### 1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir la tasse et les cuillères à mesurer